



PROTOCOLO

COVID-19

FEL - FML



PROTOCOLO PARA LA REANUDACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUCHAS OLIMPICAS Y D.A. / FEDERACIÓN MADRILEÑA DE LUCHAS ASOCIADAS TRAS EL LEVANTAMIENTO DEL ESTADO DE ALARMA

Versión 1.

NOTA: Este protocolo es susceptible de variaciones y modificaciones en función de las indicaciones de las autoridades sanitarias competentes, y de las indicaciones emanadas del CSD.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.

II. REANUDACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE ALTO NIVEL.

III. RECOMENDACIONES DE REANUDACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE LA LUCHA.

IV. MEDIDAS A ADOPTAR PARA LA CELEBRACIÓN DE COMPETICIONES OFICIALES.

1. ORGANIZACIÓN PREVIA DE LA COMPETICIÓN.

2. ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN.

3. SERVICIOS DE STREAMING.

V. MEDIDAS ORGANIZATIVAS PARA LA CELEBRACIÓN DE COMPETICIONES OFICIALES CON PÚBLICO.



PROTOCOLO

COVID-19

FEL - FML



I. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.

El presente documento de trabajo tiene como objetivo garantizar la salud del colectivo del deporte de la Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas una vez que por parte del Gobierno se levante el Estado de Alarma decretado mediante Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, que declaró el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, que incluía, entre otras cuestiones, limitaciones a la libertad de circulación, con los efectos que ello supone para trabajadores, empresas y ciudadanos.

Por parte de la Federación Española de Lucha y la Federación Madrileña de Lucha se ha conformado una Comisión de Propuestas formada por cinco presidentes autonómicos y presididos por D. Fco Javier Iglesias Serna y por D. Ángel Luis Giménez Bravo.

En esta Comisión está incluida la responsable de los servicios médicos de la FEL.

La Comisión Covid-19 estará encargada de estudiar y analizar las normativas sanitarias y recomendaciones emitidas por el Consejo Superior de Deportes, así como por las Autoridades de la Comunidad de Madrid en relación con cada fase de reinicio de actividad y competición deportiva.

La Comisión realizará la adaptación y propondrá medidas que nuestro deporte pueda adoptar.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



Los objetivos de la Comisión son:

1. Adaptar las recomendaciones del CSD, de las autoridades sanitarias y de la Comunidad de Madrid en cada momento, para la realización de la actividad de la FEL y de la FML con las mayores garantías.
2. Cumplimiento de las medidas establecidas por el Gobierno de España así como Las Autoridades de la Comunidad de Madrid y las recomendaciones que se realicen por las instituciones competentes.
3. Aunar en el protocolo todas las experiencias, medidas, ideas, etc., que se propongan por el colectivo del deporte de la Lucha y sus Federaciones Autonómicas.
4. Hacer llegar este documento a las autoridades deportivas competentes para su estudio, análisis y toma en consideración.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



II. REANUDACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE ALTO NIVEL.

- . Uso exclusivo para los deportistas cuyos objetivos sean de alto nivel, priorizando la preparación olímpica.
- . Uso exclusivo CAR Madrid para deportistas con alojamiento propio en Madrid hasta la apertura de la Residencia Blume.
- . Uso exclusivo para técnicos involucrados directamente con la preparación de alto nivel.
- . Uso exclusivo del personal médico imprescindible y distribución de horarios.
- . Reducción a lo imprescindible del tiempo de utilización de la instalación.
- . Uso exclusivo de zonas deportivas específicas, eliminando el uso de las zonas comunes.
- . Organización y distribución de horarios para prevalecer los entrenamientos individualizados.

En función de la evolución de la situación tras las valoraciones y directrices del CSD, los principios anteriormente citados podrán implementarse para adaptarse a una nueva Fase.

Independientemente de las medidas generales establecidas por las autoridades sanitarias y las medidas específicas del CSD y propias de las instalaciones de los CARs de aplicación obligatoria para todos los técnicos y deportistas, la FELO y DA implanta unas medidas de prevención específicas adaptadas a las peculiaridades propias de nuestro deporte.

Estas medidas estarán presentes y serán de aplicación obligatoria desde el inicio de la apertura de los CARs hasta nueva orden, independientemente de la fase en la que nos encontremos.



PROTOCOLO

COVID-19

FEL - FML



Los protocolos y medidas, tanto de las autoridades sanitarias como del propio CSD y la FELODA, serán comunicadas de manera oficial a todos los técnicos, deportistas y personal del servicio médico con autorización de acceso a las instalaciones previamente a su incorporación a los entrenamientos, siendo obligatorio su acatamiento reconocido en documento de responsabilidad que deberán firmar cada uno de ellos.

Se seguirán las directrices marcadas por el CSD, adoptándose las medidas de seguridad específicas para lucha, que se contienen en el presente protocolo, en relación con distancias, medidas y entrenamientos establecidos en el apartado III.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



III RECOMENDACIONES DE REANUDACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE LA LUCHA.

Una vez finalizado el Estado de Alarma y con ello la Fase III de la desescalada, son las Comunidades Autónomas las que asumen las competencias en materia de Deporte, recuperando pues la capacidad para establecer las normas que se aplicarán en las Instalaciones y a las Actividades Deportivas que se organicen y promuevan. En el caso de Comunidad de Madrid, la norma de cabecera en materia de organización del Deporte, será la **Orden 668/2020 de 19 de junio de 2020 de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid**, la cual viene a regular de forma específica en su Capítulo IX la actividad del Deporte, sin olvidar las normas generales en materia de salud, higiene y limpieza que serán de aplicación y de obligado cumplimiento a todas las actividades

Se establecen dos fases estableciéndose una serie de condiciones para cada una de ellas:

1º. Desde el **21 de junio al 5 de julio** (limitación de número de participantes y sin contacto físico);

2ª. A partir del **5 de julio de 2020** (sin limitación de participantes pero condicionada a requisitos higiénicos).

FASE 1: DESDE EL 21 DE JUNIO AL 5 DE JULIO DE 2020. Se permite:

ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE NO FEDERADA: puede realizarse de forma individual o colectiva, **sin contacto físico**, hasta un máximo de **25 personas** de forma simultánea

La actividad federada, se regulará conforme a los Protocolos que establezca cada Federación Deportiva como establece el artículo Cuadragésimo Séptimo. Mientras tanto las actividades que están realizando muchos clubes de pruebas de acceso y de nivel, entrenamientos, campus y clinics, o actividades de tecnificación, son consideradas como actividades deportivas no federadas, siendo la responsable del cumplimiento de las medidas de higiene, salud y protección el Club o entidad deportiva que la promueve.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



En instalaciones y centros deportivos al aire libre: se permite actividad deportiva en grupos de hasta **25 personas**, **sin contacto físico**, y siempre que no se supere el 75% del aforo máximo permitido.

FASE 2: A PARTIR DE 5 DE JULIO DE 2020. NO existirá límite en cuanto al aforo y número de personas permitido para realizar actividades deportivas al aire libre en estos establecimientos, si bien deberán establecerse las medidas necesarias para mantener la distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1´5 metros, o, en su defecto, la utilización de medidas alternativas de protección física con uso de mascarilla.

MEDIDAS APLICABLES

- A. **Obligación de disponer de un protocolo con medidas preventivas:** Cada instalación deportiva deberá publicar un protocolo para conocimiento general de sus usuarios en función de la tipología de la instalación.
- B. **Uso de mascarilla** en los accesos, zonas comunes de la instalación, así como a la finalización de la actividad deportiva hasta la salida. En las zonas de circulación interior solo se excusará de su uso si se puede garantizar la distancia de seguridad interpersonal.
- C. **Desarrollo de la actividad física:**
 - Limpieza de manos a la entrada y salida del espacio/área deportiva. Se hará con hidrogel en las zonas habilitadas y señaladas al efecto.
 - No se compartirá ningún material. Si no fuera posible se garantizará la presencia de elementos de higiene para su uso continuado y desinfección de tras su uso.
 - Las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin.
 - Los deportistas no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



- Los técnicos, monitores o entrenadores deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal en las instalaciones o, en su defecto, utilizar mascarilla.

d. Asistencia de público a la instalación.

- Si la instalación tiene GRADAS y asientos será obligatorio que todos los espectadores permanezcan sentados respetando la distancia de seguridad interpersonal.
- Si la instalación tiene GRADAS pero no es posible realizar la distribución de las localidades respetando la distancia de seguridad los espectadores deberán usar obligatoriamente mascarilla también en su localidad.
- Si la instalación NO tiene gradas (de pie) Los espectadores deben usar mascarilla en todo momento.
- Zonas de hostelería y restauración: deberán de cumplir las normas específicas establecidas para este tipo de establecimiento.

NORMAS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Son muy similares a las que establecieron en el Estado de Alarma en los respectivos artículos 6 de las Ordenes SND 399/2020, 414/2020 y 458/2020. No obstante según la Orden 668/2020:

- 1) **Normativa de aplicación:** normas básicas de protección sanitaria del Ministerio de Sanidad y las dispuestas por la Orden 668/2020 de 19 de junio.
- 2) **Libre acceso a la instalación** de cualquier persona que desee realizar una práctica deportiva, bajo el estricto cumplimiento de las normas establecidas.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



- 3) **Antes de la reapertura limpieza y desinfección** de la instalación según los parámetros de la Orden 668/2020.
- 4) **Itinerarios de circulación y señalizaciones de cumplimiento de distancia de seguridad:**
 - **Itinerarios de circulación:** se señalarán y balizarán los recorridos para cada instalación a fin de garantizar la seguridad.
 - **Lugares de espera de atención:** se deberá señalar el **suelo de la recepción de la instalación y/o cualquier puesto de atención al público**, para garantizar el cumplimiento de la distancia interpersonal de, al menos, 1´5 metros entre usuarios.
- 5) **Cartelería:** se informará a los usuarios de la obligación de cumplimiento de las medidas de higiene y protección contra el COVID19 en la instalación, con especial énfasis en la recomendación de lavado frecuente de manos durante la estancia en las instalaciones.
 - En caso de disponer de servicio de megafonía, se informará adicionalmente por este medio.
- 6) **Información a los usuarios:** Siempre que sea posible, se deberá **comunicar previamente a la apertura de las instalaciones o inicio de la actividad**, las medidas adoptadas a los potenciales usuarios de las mismas.
- 7) **Organización de actividades:**
 - Organización de las actividades por sistema de TURNOS.
 - Habilitar sistema de accesos que evite acumulación de personas.
 - Aforamiento ajustado a lo establecido por la norma.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



- Realización únicamente de las modalidades deportivas previstas para cada instalación, sin contacto físico y manteniendo las debidas medidas de seguridad y protección, y, en todo caso, la distancia social de seguridad de 1'5 metros.
- Uso de mascarilla en la instalación excepto en espacios personalizados que aseguren el respeto de la distancia de seguridad interpersonal y en los casos que conforme a las recomendaciones sanitarias se exima del uso de la misma.
- Finalizada la práctica deportiva, no se podrá permanecer en la instalación.

8) Limpieza e Higiene:

- Intensificar los servicios de limpieza en vestuarios, aseos y zonas de actividad deportiva, estableciendo ciclos periódicos de la misma, especialmente al finalizar y antes del inicio de cada actividad.
- Las medidas de limpieza se extenderán también, en su caso, a zonas privadas de los trabajadores, tales como vestuarios, taquillas, aseos, cocinas y áreas de descanso.
- Asimismo, cuando existan puestos de trabajo compartidos por más de un trabajador, se realizará la limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación.
- Ventilación de las instalaciones cerradas que se utilicen, como oficinas o vestuarios y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
- **Limpieza a la finalización de cada turno:** limpieza y desinfección de las zonas comunes y del material compartido después de cada uso.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



- **Limpieza a la finalización de cada jornada:** se procederá a la limpieza de la instalación, reduciéndose la permanencia del personal al número mínimo suficiente para la prestación adecuada del servicio.
- **Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida** que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el M. de Sanidad. En el uso de ese producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta.
- **Papeleras:**
 - Con tapa y pedal en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable.
 - **Incrementar el protocolo de revisión de papeleras y retirada de residuos**, garantizando así una limpieza y desinfección que deberá realizarse al menos una vez al día.
- Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se **desecharán de forma segura**, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- **Ropa de Trabajo (tanto uniformes como ropa de uso en contacto con clientes):** se procederá al lavado y desinfección diaria de los mismos de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados.
- **Ascensor/montacargas:** su uso se limitará al mínimo imprescindible y se utilizarán preferentemente las escaleras. Cuando sea necesario utilizarlos, la ocupación máxima de los mismos será de una persona, salvo que sea posible garantizar la separación de 1'5 metros, entre ellas, o en aquellos casos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



9) Normas específicas en determinadas áreas de la instalación:

- **ASEOS:** una (1) persona para espacios de hasta 4m² (salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia que se permitirá la utilización por su acompañante).

Para aseos de más de 4m² que cuenten con más de una cabina o urinario, la ocupación máxima será del 50% del número de cabinas y urinarios que tenga la estancia, debiendo mantenerse durante su uso la distancia de seguridad interpersonal.

Deberá reforzarse la limpieza y desinfección garantizando siempre el estado de salubridad e higiene de los mismos, y como mínimo, seis veces al día.

- **VESTUARIOS:** su ocupación se limitará al número de personas que permita garantizar el respeto a la distancia mínima interpersonal de, al menos, 1'5 metros.
- **DUCHAS:** individualizadas y con una mampara de separación o, en caso de no ser posible, se deberá limitar el uso únicamente a las cabinas de ducha individuales.
- **FUENTES DE AGUA o similares:** inhabilitación de las mismas y promover el uso individual de botellas.

10) **Pago preferente por tarjeta** o medios que no supongan contacto físico entre dispositivos. Se limpiará y desinfectará el datafono tras cada uso, así como el TPV, si el empleado que lo utiliza no es siempre el mismo.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



INSTALACIONES DEPORTIVAS CUBIERTAS

Se establecen igualmente dos fases: **una**, desde el 21 de junio al 5 de julio y **la segunda**, a partir del 6 de julio de 2020

FASE 1: DESDE EL 21 DE JUNIO AL 5 DE JULIO DE 2020. Se permite actividad deportiva en grupos de hasta **20 personas**, **sin contacto físico** y siempre que **no se supere el 60%** del aforo máximo permitido.

FASE 2: A PARTIR DE 6 DE JULIO DE 2020 y hasta que la situación epidemiológica lo aconseje: Se permite actividad deportiva en grupos de hasta **25 personas**, **sin contacto físico** y siempre que **no se supere el 75%** del aforo.

En todo momento deberá garantizarse el cumplimiento de la distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1'5 metros.

Las normas a aplicar se regulan en artículo 46º de la Orden 668/2020 de 19 de junio, siendo las mismas que para las instalaciones al aire libre con las siguientes especificidades:

- 1) **Accesos:** inhabilitar cualquier sistema de control de acceso a la instalación que no sea completamente seguro desde el punto de vista sanitario, como el control por huella o contacto físico proceder a la instalación de sistemas seguros de control de acceso.

Se deberá habilitar un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que cumpla con las medidas de seguridad y protección sanitaria, una vez finalizada la práctica deportiva, no se podrá permanecer en la instalación

- 2) **Aforamientos:** El aforo de las instalaciones estará limitado, en todo momento, al número de personas que garantice el cumplimiento las distancia de seguridad de, al menos, 1'5 metros, tanto en lo relativo al acceso, como durante la propia práctica.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



3) Desarrollo y Organización de las actividades:

- **Es obligatorio el uso de mascarilla** en la instalación excepto en espacios personalizados que aseguren el cumplimiento de las medidas de distancia interpersonal.
- **Monitores, entrenadores y profesionales** mantendrán la distancia de, al menos, 1'5 metros con el usuario.
- **Las actividades de contacto (boxeo, artes marciales...)** se programarán evitando los ejercicios que conlleven contacto hasta su completa normalización en función de las indicaciones de las autoridades sanitarias competentes.
- **Traslado al aire libre:** Como recomendación, todas las actividades que se puedan trasladar al exterior, se realizarán al aire libre garantizando, en todo momento, el distanciamiento interpersonal de seguridad de, al menos, 1'5 metros.

4) Limpieza:

- **Estaciones de limpieza y desinfección:** se instalarán en todos los espacios deportivos interiores y vestuarios, para facilitar la limpieza y desinfección del equipamiento, bancos y las taquillas por parte de los usuarios, antes y después de cada uso, complementario al servicio de limpieza del centro deportivo o gimnasio.
- **Finalización de cada turno:** se deberá limpiar y desinfectar el material compartido y las zonas comunes.
- **Finalización de la Jornada:** se procederá a la limpieza de la instalación, reduciéndose la permanencia del personal al número mínimo suficiente para la prestación adecuada del servicio.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



- **Intensificar la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies de alto contacto**, como la recepción, los mostradores, el material de entrenamiento, las máquinas, las barandillas, los pomos, los pulsadores, así como en todos los elementos de uso recurrente.
- **Exponer de forma obligatoria y visible al público un documento que acredite las tareas de limpieza** realizadas antes de la apertura.

5) Normas para áreas concretas de la instalación:

- **Puertas abiertas:** Para evitar en la medida de lo posibles los contactos, mejorar la ventilación y facilitar las circulaciones, se deben mantener abiertas, siempre que sea posible, las puertas de acceso a los espacios y salas de clases colectivas.
- **VESTUARIOS:** su capacidad no debe exceder en ningún momento el número de personas que no aseguren una distancia mínima entre personas de 1,5 metros.
- **SECADORES DE PELO Y MANOS:** no utilizarlos en la medida de lo posible.
- **DUCHAS:** individualizadas y con una mampara de separación o, en caso de no ser posible, se deberá limitar el uso únicamente a las cabinas de ducha individuales.

ACTIVIDAD REGLADA POR LA FEL Y LA FML

Se establecen en el artículo 47º de la Orden de Sanidad 68/2020 de 19 de junio las siguientes normas:

1. Siempre que sea posible deberá mantenerse la distancia de seguridad interpersonal.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



2. **PROTOCOLO ELABORADO POR CADA FEDERACION.** Para la realización de los **entrenamientos y la celebración de competiciones**, las federaciones deportivas madrileñas deberán disponer de un protocolo, que será aprobado por resolución de la Dirección General competente de la Vicepresidencia, Consejería de Deportes, Transparencia y Portavocía del Gobierno, identificando las situaciones potenciales de contagio, atendiendo a las vías reconocidas por las autoridades sanitarias, y en el que se establezcan las medidas de tratamiento de riesgo de contagio adaptadas a la casuística.

Dicho protocolo será de obligada observancia para el conjunto de los estamentos federativos y deberá publicarse en la página web de la federación deportiva correspondiente



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



PROPUESTA PARA LA ACTIVACIÓN DE LA LUCHA OLÍMPICA Y SUS DISCIPLINAS ASOCIADAS

Una vez que las autoridades sanitarias permiten las actividades al aire libre, y tras ellas, y su posterior comprobación de no existe eminente riesgo de contagio, el Gobierno de la Nación propone una progresiva relajación del estado de confinamiento y por lo tanto el regreso a la actividad normal de manera gradual y progresiva.

Sin conocer aún las pautas que nos serán formuladas, la Federación Española de Lucha Y la Federación Madrileña de Lucha quiere proponer para sus practicantes y profesores, una guía práctica abierta a las consideraciones que se estimen pertinentes.

Siempre atendiendo a las fases que nos marque el Ministerio de Sanidad, y las Autoridades de la Comunidad de Madrid, estableceremos una progresión con una duración aproximada de cuatro a seis meses, donde estableceremos 5 etapas diferenciadas:



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



Se propone un modelo dividido en cinco etapas cuyos contenidos básicos y denominaciones son las siguientes:

1º Habilidad y capacitación de base. (Individual)

2º- Lucha simplificada. (Individual y posible trabajo por parejas)

3º Mini deporte (Trabajo parejas y pequeños grupos estables)

4º- Lucha modificada – Adaptación Reglamento / Forma y equipación deportiva.

5º- Lucha reglamentada – Competiciones Oficiales

Se expone una estructuración en tres fases:

1ª Fase: Centrar

- Familiarización con el nuevo espacio (2x2 m2)
- Técnicas básicas y elementales. Trabajo analítico e individual
- Estrategias simples sin contacto.
- Reglas fundamentales para aplicación posterior.
- Interacciones sustantivas – Previo siguiente fase

2ª Fase: Descentrar

- Espacio específico básico. Trabajo misma pareja
- Técnicas aplicadas.
- Estrategias combinadas.
- Interacciones combinadas.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



3ª Fase: Estructuración.

- Espacios combinados y aplicados. Trabajo grupos reducidos y estables.
- Técnicas en función de la estrategia.
- Estrategias complejas.
- Interacciones complejas.

PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS

1. **Medios de imitación.**- El entrenador hace ejecutar ejercicios que tengan una estructura similar y mejoran las cualidades motrices y facilitan la formación de las costumbres motrices. Las diversas proyecciones sin adversario y las proyecciones con maniquí son muy útiles.
2. **Cambio de Muñecos de entrenamiento.**-Para aprender mejor una técnica, se utilizan muñecos de talla, peso diferente.
3. **Modificación del estilo de combate.**-Entrenamientos (primero individual y luego parejas) para realizar diferentes acciones del combate (inicio – después de pausa-final).
4. **Cambio de la cadencia del combate.**-Esto se hace para que los luchadores adquieran la capacidad de regular la cadencia del combate y para que mejoren su resistencia especial. La cadencia puede cambiarse y regularse unilateralmente por el entrenador. El entrenamiento ha de seguir respetando una cadencia parecida a la de las competiciones.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



5. **Adversario convencional.**-Diferentes tareas técnicas y tácticas, determinando la parada o la respuesta, la variante técnica preparada de antemano, la manera de luchar según el estilo de un futuro adversario conocido, la manera de luchar con un adversario que actúa según el plan táctico probable de un futuro adversario, etcétera.
6. **Ejecución sin visibilidad.** -Con el propósito de mejorar las funciones de los aparatos motor, vestibulario y táctil en la formación de algunas costumbres motrices. Se ejecutan las técnicas o los ejercicios sin control visual.
7. **Ejecución con la ayuda del entrenador.**-Ayudar corrigiendo con la mano su control, reteniendo o levantando para facilitar su ejecución. Puede utilizar también observaciones, señales o explicaciones.
8. **Ejecución analítica.**-Se ejecuta la técnica por fases para ver mejor su estructura.
9. **Ejecución por detalles.**-Sólo se ejecutan algunos detalles de la técnica. Por ejemplo, la entrada a las piernas hasta la realización de un control de la proyección por encima de la cadera hasta el momento del contacto de la cadera con el adversario.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



10. **Ejecución sintética.**-Se ejecuta la técnica entera, sin recortarla en fases.
11. **Ejecución en posición estática.**-Este procedimiento se aplica cuando se ejecuta la técnica sobre el terreno y a partir de una posición inicial o de un control determinado. Volver a determinadas posiciones para comprender la falta cometida.
12. **Ejecución al ralentí.**-La técnica se ejecuta al ralentí para darse cuenta de todas sus particularidades o de un importante detalle.
13. **Ejecución correctiva.**
14. **Ejecución señalada.**-Trabajo de perfeccionamiento de una técnica se determinan las situaciones en las que su ejecución es posible. En realidad estas situaciones son señales para la aplicación de la técnica. Pueden consistir en alguna actitud, una distancia, una guardia, un control del adversario, un momento determinado, un determinado lugar del tapiz, una señal verbal del entrenador, etcétera.
15. **Ejecución dinámica.**-Se ejecuta una técnica en movimiento en condiciones parecidas a las de una competición Las diferentes maniobras y las simulaciones que proceden a la ejecución de la técnica.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



16. **Ejecución acelerada.**-El luchador ha de aspirar concienzudamente a ejecutar una técnica más rápidamente que lo hace de ordinario, hasta que obtenga un ritmo óptimo de ejecución.
17. **Ejecución simétrica.**-Se ejecutan las técnicas por los dos lados (a la derecha y a la izquierda). Nuestras experimentaciones muestran que los mejores resultados pueden conseguirse si los luchadores estudian una técnica primero del lado incómodo y después del lado cómodo.
18. **Ejecución análoga.**-Se repite una técnica a sabiendas varias veces en condiciones relativamente iguales.
19. **Ejecución compleja.**-Se ejecuta una técnica en el cuadro de sus complejos técnico-tácticos.
20. **Ejecución ideática.**- Los luchadores ejecutan una técnica mentalmente en muchas situaciones.
21. **Episodio técnico-táctico.**-Los luchadores ejecutan bajo forma acabada algunas acciones técnico-tácticas (presa, contra-presa, complejo técnico táctico, variante táctica, etc.) en el marco de un combate aislado. La duración del combate corresponde a la del episodio técnico-táctico.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



22. **Ejecución con hándicap.**-Se varían las condiciones de un asalto de lucha y se plantean problemas en la ejecución de las técnicas sobre un luchador dando al otro una ventaja de los controles de posición, de puntos, etcétera.

ENTRENAMIENTO TÁCTICO

Como partes diferentes de la táctica, se han adoptado en las diferentes etapas:

1. la táctica de la acción técnica
2. la táctica del combate
3. la táctica de la competición
4. Medios técnicos de la lucha

Todas las acciones técnicas pueden ser ejecutadas partiendo de la posición de guardia en pie y de guardia en el suelo.

La guardia en pie representa la posición inicial fundamental para la ejecución de acciones ofensivas y defensivas. Entre el tipo de la guardia en pie y el carácter de la técnica aplicada existe una estricta dependencia.

Con cambios en la guardia de pie el luchador crea diversas posibilidades de ofensiva, de defensa y de contra-ofensiva, introduce dinámica y sorpresa en los combates y asegura la prevención y el control más favorable sobre las acciones del adversario. Según la posición del cuerpo del luchador, se distinguen en lucha tres tipos de guardia en pie: alta, mediana y baja.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



Las posiciones fundamentales de la lucha en el suelo son las siguientes:

1. La guardia en el suelo alta.
2. La guardia en el suelo baja,
3. La guardia en el suelo tumbada.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



1a ETAPA

- 1.1. Se nos permite realizar ejercicio al aire libre.
- 1.2. Iniciar un entrenamiento sistematizado de preparación física al aire libre; se trataría de un ciclo de introducción, anterior al de mayor carga específica. Se realizaría mediante carreras de manera individual utilizando sistema como la carrera continua, el fartlek, la carrera polaca, el entrenamiento total etc...
- 1.3. Este tipo de ejercicios se deberían complementar con tareas individuales de auto-carga, como pueden ser saltos, lanzamientos y/o cualquier ejercicio de mejora de la resistencia muscular.
- 1.4. Para los niños que se inician en la lucha (menores de 12 años) los profesores deberían aconsejarles realizar carreras de alto contenido aeróbico y ejercicios para realizar en casa.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



2ª ETAPA

- 2.1. Se nos permite la utilización de las instalaciones deportivas
- 2.2. Inicio escalonado de la actividad de lucha en el club o instalación deportiva. Se realizará de manera individual introduciendo tareas y ejercicios propios de la lucha.
- 2.3. Respetar en todo momento **las distancias mínimas** (incluso ampliarlas). Al menos cada luchador necesitará 4m² (2mx2m) para la realización de las tareas.
- 2.4. El profesor-entrenador duplicará esa distancia entre luchadores, 4 metros del luchador más cercano.
- 2.5. Se mantendrán las siguientes **medidas de seguridad sanitaria** por parte de profesor-entrenador y luchadores:
 - a) Utilización de mascarillas a la entrada y salida del recinto deportivo.
 - b) Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
 - c) Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.
- 2.6. Los responsables de la instalación (propietario o director gerente deportivo) mantendrán las siguientes **medidas de seguridad higiénicas**:
 - a) Limpieza escrupulosa de las instalaciones (tapiz, vestuarios, zonas de acceso) antes, durante y después de los entrenamientos.
 - b) Confeccionar horarios para que todos puedan asistir garantizando las medidas de seguridad para todos



PROCOLO

COVID-19

FEL - FML



3a ETAPA

- 3.1. Se nos permite un **contacto controlado** a nivel deportivo
- 3.2. Comenzar **ejercicios por parejas**, manteniendo las medidas de la etapa anterior. Es este inicio de entrenamiento/clase, llamamiento a la responsabilidad, deportistas, profesores-entrenadores - importancia de no saltarse ninguna pauta.
- 3.3. Cada deportista debería tener una pareja que fuera siempre la misma, no cambiando nunca de pareja durante esta etapa. Así, en el caso de que se produjera algún tipo de contagio siempre estaría más controlado y sería de 1/1, de forma que sería más fácil evitar la propagación del virus y el seguimiento de posteriores casos.
- 3.4. Mantener las **medidas de seguridad** profesor- entrenador y luchador:
 - a) Utilización de mascarillas a la entrada y salida del recinto deportivo.
 - b) Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
 - c) Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.
- 3.5. Los responsables de la instalación mantendrá las siguientes **medidas de seguridad higiénicas**:
 - a) Limpieza escrupulosa de las instalaciones (tapiz, vestuarios, zonas de acceso) antes, durante y después de los entrenamientos.
 - b) Confeccionar horarios para que todos puedan asistir garantizando las medidas de seguridad para todos



PROCOLO

COVID-19

FEL - FML



4a ETAPA

- a. Se permite gradualmente realizar actividad física y deporte generalizado
- b. Es el tiempo **de ir combinando las parejas de cada turno de entrenamiento** y gradualmente, ir cambiando los miembros de las parejas, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias de las estaciones 2a y 3a, siempre dentro del mismo club, manteniendo la premisa de la territorialidad.

4.3. Se mantendrán las siguientes **medidas de seguridad sanitarias**, por parte de los deportistas:

- a) Utilización de mascarillas a la entrada y salida.
- b) Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
- c) Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.

5a ETAPA

5.1. Se permitirá el **entrenamiento con municipios o localidades contiguas**

5.2. Se actuará de la misma manera que en la etapa 4 en aspectos relacionados con la seguridad y la higiene. Cuidado especial se debe tener en el transporte, sobre todo si es colectivo (autobús). Los deportistas no deberían mezclarse con el público asistente en ningún momento de la jornada.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



ALGUNAS RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

- a) Recomendar a los deportistas, dentro de lo posible, el ir cambiados a los entrenamientos y **no utilizar duchas y vestuarios** de las instalaciones
- b) Organizar adecuadamente las **entradas y salidas de los deportistas**, en cada turno, a las instalaciones para facilitar la incorporación de todos con las mayores garantías sanitarias
- c) Aconsejables **EPI en situaciones previas y posteriores a la práctica** y en algunos casos recomendable para el profesor-entrenador durante el transcurso de la misma, sobre todo en la etapa 2 (inicio de la desescalada en locales cerrados)



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



IV. MEDIDAS A ADOPTAR PARA LA CELEBRACIÓN DE COMPETICIONES OFICIALES.

Estas medidas son orientativas en este momento, siendo competencia de la Comisión su revisión y adaptación en función de las necesidades de cada momento, y conforme a las directrices normativas que emanen del Consejo Superior de Deportes y de los organismos Autónomos competentes, y de la Federación Internacional correspondiente a la respectiva especialidad o disciplina.

Necesariamente antes del inicio de la Competición oficial de la FELO y DA, este protocolo será revisado por la Comisión.

Se consideran elementos esenciales en la competición, que deberán ser atendidos especialmente:

1. PREVIO A LA COMPETICIÓN.

Las instalaciones donde se vayan a realizar las competiciones y el personal encargado de las mismas deben cumplir con todas las normativas sanitarias de higiene libre de SARS-CoV-2 dictadas por el Gobierno Central y por las Comunidades Autónomas donde se celebre la competición.

La inscripción se realizará por medio telemático pudiendo la FELODA acortar los plazos de inscripción en caso de ser necesario para garantizar la salud de los participantes. La Circular de cada competición determinará las medidas concretas en relación con la inscripción, atendiendo a las recomendaciones de las autoridades.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



2. ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN.

La FELODA diseñará con la FFAA un circuito zonal adaptado a cada pabellón donde se celebre la competición. Con la finalidad de asegurar la asistencia y participación en la competición de manera segura y cumpliendo los protocolos sanitarios.

En los circuitos se adoptarán medidas de separación necesarias entre las entradas y salidas de los deportistas y su diferenciación con el público.

El deporte las Luchas Olímpicas y D.A. se desarrolla en todas sus competiciones, con presencia de personal médico y personal sanitario de atención urgente, por lo que, la FELODA contará con la opinión y recomendaciones que manifiesten los médicos y personal sanitario, presentes en la competición para una mejor adaptación y garantía de cumplimiento de medidas sanitarias.

Asimismo, se dispondrá personal de seguridad para el control de acceso y salida y del cumplimiento de las medidas que contempla este protocolo.

Se designarán voluntarios cuya misión sea el control de acceso de entrada y salida en cumplimiento de las medidas adoptadas en el protocolo o circuito zonal diseñado específicamente para esa competición.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



Zona 1. Acceso a la instalación deportiva

Hasta que las autoridades sanitarias den la autorización, no se permitirá el acceso de espectadores a las instalaciones.

En la zona de acceso se dispondrá de un control de identificación personal para comprobar la autorización provisional de entrada a la competición, debiendo guardar la distancia de seguridad en la fila de entrada y uso obligatorio de mascarilla homologada y/o cualquier otro elemento de seguridad vigente en el momento de celebración de la competición.

Una vez identificados y para conseguir la autorización definitiva de entrada a la instalación, se deberá pasar un control de temperatura corporal (máximo 37º) y la desinfección del calzado pasando por una cubeta de líquido desinfectante.

Será obligatorio mantener puestas las mascarillas y los guantes durante toda la estancia en la instalación deportiva.

Los deportistas tendrán que acceder a la instalación de forma individual, manteniendo la distancia social, por categorías y edades, en el horario establecido por la organización y por la puerta de acceso determinada.

Los horarios se realizarán atendiendo a la prioridad de acceso por edades, clubes y federaciones, evitando en todo momento las aglomeraciones y graduando las entradas a la instalación.



PROCOLO

COVID-19

FEL - FML



Los deportistas deberán atender las recomendaciones del personal de organización además de contar con señalización y carteles informativos para el cumplimiento del protocolo.

La zona de vestuarios estará controlada en todo momento por personal de organización, se recomienda que los deportistas accedan a la instalación con el su chándal y ropa de competición. (se recomienda que los deportistas lleven puesta la ropa de competición debajo de la ropa de calle que deberán dejar en bolsas que depositarán en el lugar habilitado a tal fin por la organización).

El acceso a la instalación de personal organizativo, sanitario, técnicos, árbitros-jueces y directivos, se realizará por la entrada y se someterán a las mismas medidas de control que las indicadas para los deportistas, debiendo de portar mascarillas y guantes durante su estancia en la instalación.

En la zona de acceso se hará entrega a cada directivo, personal de organización, deportistas, técnicos, árbitros, personal sanitario, una identificación en la que constará la zona a la que tiene acceso. Quedando expresamente prohibido deambular por zonas que no estén incluidas en la acreditación.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



Las personas que no respeten las zonas de acceso a las que su acreditación les autorice podrán ser invitadas a abandonar el pabellón por los voluntarios de seguridad, pudiendo darse traslado al Comité de Disciplina de la FELO y DA de este incumplimiento del protocolo de COVID-19 que llevará parejo la apertura del correspondiente expediente disciplinario y las sanciones que en el anexo del reglamento se determinan por incumplimiento de los protocolos de COVID-19.

Zona 2. Pesaje.

Los deportistas de manera individual y respetando la zona delimitada para el cumplimiento de la distancia social pasarán a una zona de pesaje por categorías.

La organización contará con medidas de protección y artículos de limpieza y desinfección para los responsables del pesaje.

Zona 3. Calentamiento.

La zona de calentamiento será de uso exclusivo de los deportistas y se contará con una superficie suficiente para mantener la distancia social atendiendo al número de deportistas convocados para competir.

Los deportistas podrán estar acompañados por los técnicos deportivos, cuyo número y condiciones de acceso y estancia en la instalación, se determinarán en la Circular del Campeonato correspondiente.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



Zona 4. Competición.

El acceso a la zona de competición será bajo estricta llamada de la organización, se contará con una cubeta de líquido desinfectante para calzado en la zona previa a la entrada y se dispondrá de geles hidroalcohólicos para manos y desinfección del material de protección de los deportistas.

Las especificaciones técnicas para la competición se estudiarán y realizarán para cada competición de forma individualizada siendo el objetivo la competición deportiva con la mayor seguridad para todos los participantes.

La Dirección técnica de la Federación establecerá las medidas específicas a adoptar en cada competición atendiendo a las recomendaciones de las autoridades competentes, dentro de su competencia técnico-deportiva.

La mesa de organización será formada por el mínimo número de personas y se mantendrá la distancia entre los puestos, debiendo llevar mascarilla y guantes.

La mesa de Jueces-Árbitros en la zona de competición igualmente estará formada por el mínimo número de personas y manteniendo la distancia entre los puestos y los jueces- árbitros deberán de llevar mascarilla y guantes en toda su actuación y en caso de no estar ejerciendo la actividad arbitral se ubicarán en la grada con la distancia social suficiente entre ellos.

El personal de organización y el personal sanitario deberá de llevar mascarilla, pantallas protectoras y guantes en toda su actuación.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



Zona 5. Salida de la instalación

El deportista, una vez finalizada su competición: en caso de resultar en el podio, atenderá a la entrega de premios, con las medidas de seguridad, en otro caso, deberá de abandonar la instalación.

No podrán ocuparse las gradas.

Para nivel máximo de seguridad, se efectuaría el aseo personal en su lugar de estancia.

Se producirá la limpieza, retirada de residuos, desinfección y limpieza de las áreas utilizadas al final de cada jornada.

3. SERVICIOS DE STREAMING.

La FELODA establecerá medidas para la máxima difusión de las competiciones atendiendo a su desarrollo sin público para un seguimiento universal y en abierto de toda la competición deportiva; siendo una oportunidad para la expansión de nuestro deporte y la máxima difusión de las competiciones.

No se permitirá presencia de prensa, pero la FELODA suministrará imágenes de la competición a los medios de comunicación.



PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



Se estudiarán las medidas técnicas necesarias para ello, de acuerdo a experiencias de otras entidades deportivas de la Lucha, apostando en este momento por la mayor difusión posible de nuestro deporte, gratuita, de libre acceso y para todo el mundo, con el uso de la plataforma youtube para su desarrollo.

Se procurará, de acuerdo con la LigaSports, la retransmisión en streaming y con la calidad de imagen y de retransmisión que se ha venido manteniendo hasta ahora.

VI. MEDIDAS A ADOPTAR PARA LA CELEBRACIÓN DE COMPETICIONES OFICIALES con público.

La Comisión desarrollara los protocolos y medidas necesarias para la celebración de las competiciones con público en función de las directrices recibidas del CSD y los organismos autónomos competentes en función del lugar de celebración del correspondiente Campeonato de España.

Estas medidas se publicarán en la circular de cada competición. Serán de obligado cumplimiento.